養生類纂

原缺第十三至十五共三卷己卯初春借上元宗氏藏本煩夏玉如女士影抄補足宗氏本印在後板已漫漶故影抄本中仍有闕疑之字 三月初一裝成

景葵記

重刊養生延壽諸書引

昔寮菴周守忠編集養生延壽
諸書其示人之意至詳盡矣年
遠書亡世無傳者學道之士良
可歎焉追我
國初藩府雖有刻本奈何字跡微若
粟粒中間多所糢糊不便於覽者
每欲易書重刻以事繁劇輙恥

閭滑鄉貢進士沈徵文囦者慨
然肯為親書不旀月果滑録出
見示余喜其字畫踈朗遂以所
録本儆工鋟梓以傳用為四方
好事君子脩德造道萬一之助
云時
成化甲午孟秋文林郎鄉貢進
士知錢唐縣事樵陽謝頫謹識

養生類纂卷第一

察菴周守中纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣撨陽謝頎校正重刊

養生部一

總叙養生上

夫人稟二儀之氣成四大之形愚智貴賤則別好養貪生不異貧窮者力微而不達富貴者侮傲而難恃性愚者未悟於全生識智者或先於名利自非至真之士何能保養生之理哉其有輕薄之倫亦有矯情冒俗口誦其事行已違之設能行者不踰晦朔即希長壽此亦難矣是以達人知富貴之驕傲故屈迹而下人知名利之敗身故割情而去欲知酒色之傷命故量事而撙節知喜怒之損性故豁情以寬心知思慮之銷神故損情而內守

知語煩之侵氣故閉口而忘言知哀樂之損壽故抑之而不有知情欲之竊命故忍之而不為若加之寒温適時起居有節滋味無爽調息有方精氣補於泥丸魂魄守藏和神保氣吐故納新嗜慾無以干其心邪淫不能惑其性此則持身之上品安有不延年者哉 云笈七籤

形者氣之聚也氣虛則形羸神者精之成也精虛則神悴形者人也為萬物之最靈神者生也是天地之大德最靈者萬物之首大德者為天地之宗萬物以傳育為先天地以清淨是務故君子養其形而愛其神祕其人而重其生莫不稟於自然從於自在不過勞其形不妄役其神 同上

夫人只知養形不知養神不知愛神只知愛身殊不知形者載神之車也神去即人死車敗則馬奔自然之至理也 同上

五色重而天下爽珠玉貴而天下勞幣帛通而天下傾是故五色者陷目之錐五音者塞耳之椎五味者截舌之斧 同上

譙國華陀善養性弟子廣陵吳普彭城樊阿授術於陀陀嘗語普曰人體欲得勞動但不當使極耳人身常搖動則穀氣消血脈流通病不生譬猶戶樞不朽是也 同上

人所以得全生命者以元氣屬陽陽為榮以血脈屬陰陰為衛榮衛常流所以常生矣亦曰榮衛榮衛出於營華氣脈如樹木芳榮也榮衛臟腑發護神氣得以經營保于生路又云清者為榮濁者為衛榮行脈中衛行脈外晝行於身夜行於藏一百刻五十周至平旦大會兩手寸關尺陰陽相貫常流如循其環始終不絕絕則人死流則人生故當運用調理愛惜保重使榮衛周流神氣不竭可與天地同壽矣 元氣論

樹衰培土，陽衰陰補。含育元氣，慎莫失度。註云：無情莫若木，木至衰朽，即壅土培之，尚得再榮；又見以嫩枝接續老樹，亦得長生。却為少嫩用意推理，陽衰陰補，是亦宜然。衰陽以少陰補，而不失取其元氣津液，引於我身，即顏復童矣。童女少女，正氣未散，元和純一，遇之依煉，其功百倍。切忌自己元氣洩奔也。出羅公遠

三峯歌

人之情性為利欲之所敗，如氷雪之曝日，草木之沾霜，皆不移時而消盡矣。氷雪以不消為体，而感陽移其真；草木以不凋為質，而大寒奪其性。人有久視之命，而嗜欲滅其壽。若能導引盡理，則

長閏極保聖藥要

神者魂也，降之於天；鬼者魄也，經之於地。是以神能服氣，形能食味。氣清則神爽，形勞則魄濁。服氣者綿綿而不死，身飛於天；食味

者混混而相形歸於地理之自然也同上

專精養神不為物雜謂之清反神服氣安而不動謂之靜制念以定志靜身以安神保氣以存精思慮兼忘冥想內視則身神並一身神並一則近真矣仙經

有者因無而生形者須神而立故有為無之宮形者神之宅莫不全宅以安生修身以養神若氣散歸空遊魂為變火之於燭燭靡則火不居水之於堤堤壞則水不存魂勞神散氣竭命終矣同

我命在我不在於天但愚人不能知此道為生命之要所以致百病風邪者皆由恣意極情不知自惜故虛損生也譬如枯朽之木遇風即折將崩之岸值水先穨今若不能服藥但知愛精節情亦得一二百年壽也同上

夫稟氣含靈惟人為貴人所貴者蓋貴於生生者神之本形者神之

且神大用則竭形大勞則斃若能遊心虛靜息慮無爲候元氣於子後時道引於閑室攝養無虧兼餌良藥則百年耆壽是常分也如恣意以耽聲色役智而圖富貴得喪縈於懷抱躁撓未能自遣不拘禮度飲食無節如斯之流寧免夭傷之患也養生延年稱序

人生而命有長短者非自然也皆由將身不謹飲食過差淫泆無度忤逆陰陽魂神不守精竭命衰百病萌生故不終其壽 養生延壽錄

五穀充飢體而不能益壽百藥療疾延年而不能甘口充飢甘口者俗人之所珍苦口延年者道士之所寶 同上

百病橫夭多由飲食飲食之患過於聲色聲色可絕之踰年飲食不可廢之一日爲益亦多爲患 同上

体欲常勞食欲常少勞無過極少無過虛去肥濃節鹹酸減思慮損

喜怒除馳逐慎房室武氏行之有効同上

人受氣雖不知方術但養之得理常壽一百二十歲不得此者皆傷之也少復曉道可得二百四十歲復微加藥物可得四百八十歲同上

養壽之法但莫傷之而已夫冬溫夏凉不失四時之和所以適身也重衣厚褥体不堪苦以致風寒之疾厚味脯腊醉飽厭飫以致聚結之疾美色妖麗嬪妾盈房以致虛損之禍淫聲哀音怡心悅耳以致荒耽之惑馳騁遊觀弋獵原野以致荒狂之失謀得戰勝兼弱取乱以致驕逸之敗蓋聖賢或失其理也然養生之具譬如水火不可失適反為害耳同上

喜怒損志哀戚損性榮華惑徳陰陽竭精皆學道之大忌仙法之所疾也雖還精胎息僅而補之內虛已徹猶非本真真誥

善攝生者卧起有四時之早晚興居有至和之常制筋骨有偃仰之
方閑邪有吞吐之術流行營衛有補瀉之法節宣勞逸有與奪
之要忍怒以養陰氣抑喜以養陽氣然後先將草木以救虧缺服
金丹以定不窮養性之道盡於此矣禁忌篇

食能排邪而安臟腑神能爽志以資血氣攝生者氣正則味順味順
則神氣清神氣清則合真之靈全靈全則五邪百病不能干也
故曰水濁魚瘦氣昏人病夫神者生之本本者生之具大用則
神勞大勞則神疲也攝生月令

食穀者智惠聰明食石者肥澤不老謂鍊五色石也食氣者延年不
死食元氣者地不能埋天不能殺是故食藥者與天地相配日
月並列神農經

少不勤行壯不競時長而安貧老而寡欲閑心勞形養生之方也孫

或疑者云始同起於無外終受氣於陰陽載形魄於天地資生長於
食息而有愚有智有強有弱有壽有夭天耶人耶解者曰夫形
生愚智天也強弱壽夭人也天道自然人道自已始而胎氣充
實生而乳食有餘長而滋味不足壯而声色有節者強而壽始
而胎氣虛耗生而乳食不足長而滋味有餘壯而声色自放者
弱而夭生長全足加之導養年未可量大有經

夫神者生之本形者生之具也神大用則竭形大勞則斃神形早衰
欲與天地長久非所聞也故人所以生者神也神之所託者形
也神形離別則死死者不可復生離者不可復返故乃聖人重
之夫養生之道有都領大歸未能具其會者但思每與俗反則
闇踐勝轍獲過半之功矣有心之徒可不察歟太史公司馬論

世人不終耆壽咸多夭歿者皆由不自愛惜忿爭盡意邀名射利聚

毒攻神內傷骨髓外乏筋肉血氣將無經脈便壅內裏空踈惟招衆疾正氣日衰邪氣日盛矣不異舉滄波以注爝火頹華岳而斷涓流語其易也甚於此矣 名醫敘病論

晝無事者夜不夢張道人年百數十甚翘壯也云養性之道莫久行久坐久臥久聽莫強食飲莫大醉莫大愁憂莫大夜思此所謂能中和能中和者必久壽也 愼子

人生大期百年為限節護之者可至千歲如膏之用小炷與大耳衆人大言而我小語衆人多煩而我少記衆人悸暴而我不怒不以人事累意不修君臣之義淡然無為神氣自滿以為不死之藥天下莫我知也無謂幽冥天知人情無謂闇昧神見人形心言小語鬼聞人声犯禁滿千地收人形人為陽善正人報之人為陰善鬼神報之人為陽惡正人治之人為陰惡鬼神治之故

天不欺人依以影。地不欺人依以響 養生延命錄

氣者身之根也。魚離水必死。人失道豈存。是以保生者務修於氣愛

氣者務保於精。精氣兩存。是名保真 延陵君修養大畧

修身之法。保身之道。因氣養精。因精養神。神不離身。乃常健。 太上老君說內丹經

眼多視則貪。口多言則犯難。身多動則淫賊。心多飾則奢侈。未有用此四多而天下成治者也 仙傳拾遺

五色令人目盲。五音令人耳聾。五味令人口爽。馳騁田獵令人心發狂。難得之貨令人行妨。是以聖人為腹不為目。故去彼取此 老子

道者氣也。寶氣得道長存。祕者精也。寶精則神明長生。精者川脈之川流。守骨之灵神。精去則骨枯。骨枯則死矣。是以為道者務寶其精 太平御覽

至道之精窈窈冥冥至道之極昏昏默默無視無聽抱神以静形將自正必静必清無勞汝形無搖汝精乃可以長生目無所見耳無所聞心無所知汝神將守形形乃長生莊子

聖人休休焉則平易矣平易則恬惔矣平易恬惔則憂患不能入邪氣不能襲故其德全而神不虧同上

養志者忘形養形者忘利致道者忘心矣同上

目欲視色耳欲聽声口欲察味志氣欲盈人上壽百歲中壽八十下壽六十除病瘦死喪憂患其中開口而笑者一月之中不過四五日而已矣天與地無窮人死者有時操有時之具而托於無窮之間忽然無異騏驥之馳過隙也不能悅其志意養其壽命者皆非通道者也同上

凝心虛形內觀洞房抱玄念神專守真一者則頭髮不白禿者更生

未有以百思纏胷寒熱破神營此官務當此風塵口言凶吉之會身排得失之門衆憂若是萬慮若此雖有真心爲不篤抱道不行握寶不用而自然望頭不白者亦希聞也 真誥

眼者身之鏡耳者体之牖視多則鏡昏聽衆則牖閉面者神之庭髮者腦之華心悲則面焦腦減則髮素所以精元內喪丹精損竭也精者体之神明身之寶勞多則精散營竭則明消所以老隨氣落耄已及之 同上

虛妄者德之病華術者身之災滯者失之首恥者体之籥遣此四難然後始可以閑道耳 同上

爲道當令三關恒調是根精固骨之道也三關者口爲天關足爲地關手爲人關謂之三關三關調則五藏安五藏安則舉身無病 同上

夫可久於其道者養生也常可與久遊者納氣也氣全則生存然後能養至養至則合真然後能久登生氣之二域望養全之寂寂鴻物玄黃盡假寄耳豈可不勤之哉氣全則辟鬼邪養生則辟百害入軍不逢甲兵山行不觸虎兕此之謂矣同上

衰年休糧多為風寒所乘當深順養畢此要事上味玄元栖守絳津休神至達心所內觀屏波方眾滌濯他念乃始近其門戶耳苦夏熱多端八事未省經復然天空洞存心淡泊纏綿亦弗能達也漁陽田豫曰人以老態軍輸者譬爵鐘鳴漏盡而夜行不休是罪人也以此喻老者好行求用何與年以就耳若今能暫不復行者則安命矣如其不休則疾與之階可與心共議取捐

攝年七十懸車懸車者以年薄虞淵如日之亥休氣就損神候方落不可復勞形軀於風塵役方寸於外物矣同上

夫學道唯欲默然養神閉氣使極吐氣使微又不得言語大呼喚令
人神氣勞損如此以學皆非養生也同上
夫學生之道當先治病不使休有虛邪及血少腦减津液穢滯也不
先治病雖服食行氣無益於身同上
心欲安靜慮欲深遠心安靜則神策生慮深遠則計謀成心不欲躁
慮不欲淺心躁則精神滑慮淺則百事傾
全汝形抱汝生無使汝思慮營營若比緒年或可以及此言出亢倉
子註云營營運動不息也緒終也全形抱生不運思慮虛心寘
寂道自居之若此　年可及此言也
水之性清吐者扣之故不得清人之性壽物者扣之故不得壽扣乱
也人性壽者爲外物所乱使不終天年物也者所以養性也今
代之惑者多以性養物則不知輕重也是故聖人之於声色滋

味也利於性則取之害於性則捐之此全性之道也同上

遵筋骨則形全剪情欲則神全靖言語則福全同上

夫香美脆味厚酒肥肉甘口而疾形受理皓齒恣情而損精故云泰甚去泰身乃無害韓非子

水之性欲清沙石穢之人之性欲平嗜欲害之唯聖人能遺物反己文子

夫喜怒者道之衺也憂悲者德之失也好憎者心之過也嗜欲生之累也人大怒破陰大喜墜陽薄氣發瘖驚怖為狂憂悲焦心疾乃成疾人能除此五者即合於神明神明者得其內得其內者五臟寧思慮平耳目聰明筋骨勁強同上

學道之人聊且均調喜怒之情雖有喜勿至過動湛然之性雖有怒勿至結滯浩然之氣出叢稍餘書

遣妄情如刀之伐樹非一斧可倒求真理如食之充腸非一口可飽

修道積功大率如此同上

灌園所以養蔬也驅禽所以養果也養生之士豈不如養蔬養果之

人乎較其理之輕重何如哉同上

養生類纂卷第一

養生類纂卷第二

霅菴周守中纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頻校正重刊

養生部

總叙養生中

養生大要一曰嗇神二曰愛氣三曰養形四曰導引五曰言語六曰飲食七曰房室八曰反俗九曰醫藥十曰禁忌過此以往義可略焉 養生集叙

人不欲使樂樂人不壽但當莫强爲力所不任舉重引强掘地苦作倦而不息以致筋骨疲竭耳然勞苦勝於逸樂也能從朝至暮常有所爲使之不息乃快但覺極當息息復爲之此與導引無異也夫流水不腐戶樞不朽者以其勞動數故也飽食不用坐

與卧欲得行步務作以散之不尒使人得積聚不消之疾及手足痺蹙面目黧皺必損年壽也 養生延命錄

先除慾以養情後禁食以存命是知食胎氣飲靈元不死之道返童還年此蓋聖人之所重也 太清中黃真經

我命在我保精愛氣壽無極也 仙經

無勞尒形無摇尒精歸心静默可以長生 同上

一陰一陽謂之道三元二合謂之丹泝流補腦謂之還精化為氣謂之轉一轉一易一益每轉延一紀之壽九轉延一百八歲 同上

陰陽之道精液為宝謹而守之後天而老 同上

子欲長生當由所生之門游處得中進退得所動静以法去留以度可以延命而愈疾矣 同上

以金理金是為真金以人理人是為真人人常與道離道失人人命[illegible]

生非生去人要常養神勿失生道長使道與生相保神與生相保則形神俱久矣 同上

故性命之限誠有極也嗜欲之性固無窮也以有極之性命逐無窮之嗜欲亦自斃之而矣 元氣論

德之形為車道以氣為馬魂以精為根魄以氣為戶形勞則德散氣越則道叛精銷魂散氣勤魄微是以靜形愛氣全精寶視道德疑竅魂魄固守 云笈七籤

夫長生久視未有不愛精保氣能致之陰丹內御之道世莫得知雖務於氣而不能絕情欲亦未免殃矣 切真先生服內元氣訣法

天地以生成為德有生所甚重者身也身以安樂為本安樂所以致者以保養為本世之人必本其本則本必固本既固疾病何由而生夭橫何由而至此攝生之道無逮於此夫草木無知猶假

灌溉矧人為萬物之灵豈不資以保養然保養之義其理萬計
約而言之其術有三一養神二惜氣三隄疾忘情去智恬惔虛
無離事全真内外無寄如是則神不内耗境不外惑真一不雜
神自寧矣此養神也抱一元之本根固歸真之精氣三焦定位
六賊忘形識界既空大同斯契則氣自定矣此惜氣也飲食適
時温凉合度出処無犯於八邪寤寐不可以勉強則身自安矣
此隄疾也三者甚易行然人自以謂難行而不肯行如此雖有
長生之法人罕敢尚遂至永謝是以疾病交攻天和頓失聖人
悯之　本草衍義拔論

夫安樂之道在能保養者得之況招来和氣之藥少攻决之藥多不
可不察也是知人之生須假保養無犯和氣以資生命纔失將
護便致病生苟或處治乖方旋見顛越防患須在閑日故曰安

不忘危存不忘亡此聖人之預戒也同上

攝養之道莫若守中守中則無過與不及之害經曰春秋冬夏四時陰陽生病起於過用蓋不適其性而強云為逐強處即病生五臟受氣蓋有常分用之過耗是以病生善養生者既無過耗之弊又能保守真元何患乎外邪所中也故善服藥不若善保養不善保養不若善服藥世有不善保養又不善服藥倉卒病生而歸咎於神天噫是亦未嘗思也可不謹歟同上

夫未聞道者放逆其心逆於生樂以精神徇智巧以憂畏徇得失以勞苦徇礼節以身世徇財利四徇不置心為之病矣極力勞形躁暴氣逆當風縱酒食嗜辛鹹肝為之病矣飲食生冷溫涼失度久坐久卧大飽大飢脾之為病矣呼叫過常辯爭陪答冒犯寒暄恣食鹹苦肺之為病矣久坐濕地強力入水縱欲勞形三

田漏溢腎之為病矣五病既作故未老而羸未羸而病病至則
重重則必斃嗚呼是皆弗思而自取之也衛生之士須謹此五
者可致終身無苦經曰不治已病治未病正為此矣 同上

夫善養生者養內不善養生者養外養外者實外以充快悅澤貪欲
恣情為務殊不知外實則內虛也善養內者實內使臟腑安和
三焦各守其位飲食常適其宜故莊周曰人之可畏者衽席飲
食之間而不知為之戒者過也若能常如是畏謹疾病何緣而
起壽考焉得不長賢者造形而悟愚者臨病不知誠可畏也 同上

夫人之生以氣血為本人之病未有不先傷其無血者世有童男童
女積想在心思慮過當多致勞損男則神色先散女則月水先
閉何以致然蓋愁憂思慮則傷心心傷則血逆竭血逆竭故神
色先散而月水先閉也火既受病不能榮養其子故不嗜食脾

既虛則金氣虧故發欬嗽既作水氣絕故血敗乾木氣不充故多怒鬢髮焦筋痿俟五臟傳遍故卒不能死然後死矣同上

黃帝問岐伯曰余聞上古之人春秋皆度百歲而動作不衰今時之人年至半百而動作皆衰者時世異耶人將失之耶岐伯對曰上古之人其知道者法於陰陽和於術數食飲有節起居有常不妄作勞故能形與神俱而盡終其天年度百歲乃去今時之人不然也以酒為漿以妄為常醉以入房以慾竭其精以好散其真不知持滿不時御神務快其心逆於生樂起居無節故半百而衰也黃帝素問

夫有四時五行以長生收藏以生寒暑燥溼風人有五藏化為五氣以生喜怒悲憂恐故喜怒傷氣寒暑傷形暴怒傷陰暴喜傷陽厥氣上行滿脈去形喜怒不節寒暑過度生乃不固故重陰必

陽重陽必陰故曰冬傷於寒春必病溫春傷於風夏必飧泄夏傷於暑秋必病瘧秋傷於濕冬必咳嗽同上

王充年漸七十乃作養生之書凡十六篇養氣自守閉明塞聰愛精自補服藥導引庶幾獲道會稽典錄

太上養神其次養形神清意平百節皆寧養生之本也肥肌膚充腹腸開嗜欲養生之末也文子

神不淫於外則身全全之謂得得者得身也韓子

天生之長也順之也使生不順者欲也故聖人必先適欲適節也室大則多陰臺高則多陽多陰則蹷多陽則痿痿蹷者逆寒勞也痿蹷不能行此陰陽不適之患也是故先王不處大室不為高臺味不衆珍衣不燀熱則理塞脉則閉結理塞則氣不達味衆珍則胃充胃充則中大鞔中大鞔則氣不達以此求長生其可得

乎呂氏春秋

天生陰陽寒暑燥濕四時之化万物之变莫不為利莫不為害聖人察之以便生故精神安乎形而年壽長焉長也者非短而續之者也畢其數也畢數之務在去乎害何謂去害大甘大酸大苦大辛大鹹五者充形則生害矣大喜大怒大憂大恐大哀五者接神則生害矣大寒大熱大燥大濕大風大霧六者動精則生害矣諸言大者皆謂過制故凡養生莫若知本則疾無由至矣

同上

勞者勞於神氣傷者傷於形容飢飽過度則傷脾思慮過則傷心色欲過度則傷腎起居過常則傷肝喜怒悲愁過度則傷肺又風寒暑濕則傷於外飢飽勞役則敗於內晝感之則病榮夜感之則病衛經行內外交運而各從其晝夜始勞於一一起為二傳

於三三通於四四干其五五復犯一一至於五邪乃深藏真氣因失使人肌肉消神氣弱飲食減行步難反其如此則雖有命亦不能生也 華佗中藏經

夫人稟天地陰陽而生者蓋天有六氣人有三陰三陽而上奉之地有五行人以五藏五府而下應之於是資生皮肉筋骨精髓血脉四肢九竅毛髮齒牙唇舌總而成体外則氣血循環流注經絡喜傷六淫內則精神魂魄志意思喜傷七情六淫者寒暑燥濕風熱是七情者喜怒憂思悲恐驚若持護得宜怡然安泰役冒非理百痾生焉 三因極一方論

物之最靈唯其人也身者乃神化之本精於人也若水浮航炁於人也如風揚塵神於人也似野馬聚空水涸則航止風息則塵靜野馬散而大空長有精能固物炁能盛物精氣神三者心可不

動其變化也外忘其形内養其神是謂登真之路嗜慾縱乎心孰能久去哀樂傷乎志孰能久忘思慮役乎神孰能久無利祿勞乎身孰能久捨五味敗乎精孰能久節酒醴亂乎情孰能久絶食佳肴飲旨酒顧以姝麗聽以淫声雖精氣強而反禍於身耳目快而致乱於神有百端之敗道夫一朴而希真必有養身之驗耳夫學道者外則意不逐物移内則意不随心乱湛然保於虚寂造乎清淨之域譬如起屋之勞假一息之形尚蘇神歸其清而況契於道保真丹所哉 崔真人天元入藥鏡

彭祖曰養壽之道但莫傷之而已夫冬温夏涼不失四時之和所以適身也美色淑姿幽閑娛樂不致思慾之惑所以通神也車服威儀知足無求所以一志也八音五色以悦視聽所以導心也凡此皆以養壽而不能斟酌之者反以速患古之至人恐下才

之子不識事宜流遁不還故絶其源故有上士别床中士異被服藥百裹不如獨卧五音使人耳聾五味令人口爽苟能節宣其宜適抑揚其通塞者不減年筭而得其益凡此之類譬猶水火用之過當反為害也不知其經脉損傷血氣不足内理空疎髓腦不實体已先病故為外物所犯因風寒酒色以發之耳若本充實豈有病也夫遠思強記傷人憂恚悲哀傷人喜樂過差傷人忿怒不解傷人汲汲所願傷人陰陽不順傷人有所傷者甚衆而獨戒於房中豈不惑哉男女相成猶天地相生也所有導養神氣使人不識其和天地得交接之道故無終竟之限人失交接之道故有殘傷之期能避衆傷之事得陰陽之術則不死之道也天地晝分而夜合一歲三百六十交而精氣和合故能生産万物而不窮人能則之可以長存次有服氣得其道則

邪氣不得入治身之本要其餘吐納導引之術及念体中万神有含影守形之事皆非真道人能愛精養体服氣煉形則万神自守其真不然者則榮衛枯悴万神自逝非思念所留者也（神仙傳）

上元夫人謂漢武帝曰汝好道乎勤而不獲實有由也汝胎性暴胎性淫胎性奢胎性酷胎性賊暴則使氣奔而攻神是故神擾而竭淫則使精漏而魂疲是故精竭而魂消奢則使真雜而魄穢是故命逝而灵臭酷則使喪仁而攻目是故失仁而眼乱賊則使心鬪而口乾是故内戰而外絶此五事皆是截身之刀鋸刳命之斧斤矣雖復志好長生不能遣茲五難亦何為損性而自劳乎去諸淫養汝神放諸奢處至儉勤斎戒節飲食絶五穀去臭腥鳴天鼓飲玉漿蕩華池叩金梁按而行之當有異耳（漢武內傳）

夫道者藏精於内栖神於心静漠恬淡悦穆胸中廓然無形寂然無

声 文子

靜漠恬淡所以養生也和愉虛无所以據德也外不亂內即性得其宜靜不動和即德安其位養生以經世抱德以終年可謂能体道矣 同上

能尊生雖富貴不以養傷身雖貧賤不以利累形 同上

神養於氣氣會於神神氣不散是謂修真 三茅真君訣

喜怒損性哀樂傷神性損則害生故養性以全氣保神以安身氣全体平心安神逸此全生之訣也 元始太玄經

晉道成自號崇真子其論長生養性之旨曰其要在於存三抱一三者精氣神其名曰三宝抱元者抱守元陽真氣也守一神炅也神在心心有性屬陽是為南方丙丁之火也腎者能生元陽為真氣其泄為精是為北方壬癸之水水為命命繫於腎也此之

謂性命焉三一之道在於存想入下丹田抱守元陽踰三五年自然神定氣和神既定則釋其四大而無執焉坦然修順其真功滿行畢其道成矣 集仙傳

元牡既立猶瓜有蒂闇注母氣母呼即呼母吸即吸綿綿十月氣足形圓心是氣之主氣是形之根形是氣之宅神是形之真神用氣養氣因神住神行則氣行神住則氣住此經要妙之義也 達磨胎息經

藥各有性人參久猶有毒藥不可服也人之身自有真藥但患不能調攝耳 集仙傳

陽精魂立陰精魄成兩精相傳而成神明神以形用形以神生神去則形斃神可全形可延神以道全形以術延耳 同上

骨肉以精血為根灵識以元氣為本神氣乃性命之本也神為氣之

子氣為神之母子母不可以斯須離也元氣湛然止於丹田則變化成矣神能御氣氣能留形出息微微入息綿綿渾根歸蒂長生久視之道也故曰天門長開地戶密閉呼至於根吸徹于蒂子謂之神丹謂之氣如雞抱卵如魚生水法就聖胎自然蟬蛻同上

水丘子曰人四大假合雜乎芒芴之間變而有氣氣變而有形形以心為君心者神之所舍也神從志無志則從意志致一之謂精唯天下至精能合天下志神精與神一而不離則變化在我矣此長生久視之道也顧不可以心湊泊焉但情不附物物自不能凝耳同上

煉精者煉元精非淫泆所感之精煉氣者煉元氣非口鼻呼吸之氣煉神者煉元神非心意念慮之神故此神氣精者與天地同其

根與萬物同其体得之則生失之則死以陽火煉之則化成陽氣以陰符養之則化成陰精故曰見之不可用用之不可見群仙珠玉

髮宜多櫛齒宜多叩液宜常嚥氣宜精煉手宜在面此五者所謂子欲不死修崑崙耳黃庭內經

養耳力者常飽養目力者常瞑養臂指者常屈信養股趾者常步履褚氏遺書

養生類纂卷第二

養生類纂卷第三

寧　菴　周　守　忠　纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頻校正重刋

養生部三

總叙養生下

精者神之本氣者神之主形者氣之宅故神大用則竭精大用則竭氣大勞則絶是以人之生者神也形之托者氣也若氣衰則神耗而欲長生者未之聞也夫有者因無而生焉形須神而立焉有者無之館也形者神之宅也倘不全宅以安生脩身以養神則不免氣散歸空遊魂為變倣之於燭燭盡則火不居焉譬之於堤堤壞則水不存矣身勞則神散氣勞則命終形疲則神斃神斃則精靈遊矣已逝者無返期旣朽者無生理故神者寃也

魄者陰也神能復氣形能食味氣清則神爽形勞則氣濁服氣者千百不死故身飛於天食穀者千百皆死故形歸於地人之死也魂飛於天魄落於泉水火分散各歸本源生則同体死則相捐飛沉各異稟之自然何者譬如根之木以火焚之煙則上昇灰則下沉亦自然之理也夫神明者生死之本也精氣者万物之体也全其形則生養其精氣神則性命長生矣保論神氣精

一人之身一國之象胷臆之設猶宮室也支體之位猶郊境也骨節之分猶百川也腠理之間猶四衢也神猶君也血猶臣也氣猶民也故志人能理其身亦猶明君能治其國夫愛其民所以安其國愛其氣所以全其身民弊即國亡氣衰即身謝是以志人上士當施醫於未病之間不追修於既敗之後故知國難保而易喪氣難清而易濁審機權可以安社稷制嗜欲可以保性命

若能攝生者當先除六害然後可以延駐何名六害一曰薄名利二曰禁声色三曰廉貨財四曰損滋味五曰屏虛妄六曰除嫉妬六者若存則養生之道徒設耳蓋未見其有益也雖心希妙理口念真經咀嚼英華呼吸景象不能補其促矣誠者所以保和全真當少思少念少笑少言少喜少怒少樂少愁少惡少好少事少機夫多思則神散多念則心劳多笑則臟腑上翻多言則氣海虛脫多喜則膀胱納客風多怒則腠理奔浮血多樂則心神邪蕩多愁則頭面焦枯多好則智氣潰溢多惡則精爽奔騰多事則筋脉乾急多機則智慮沉迷茲乃伐人之生甚於斤斧蝕人之性猛於豺狼無久行無久坐無久立無久卧無久視無久聽不飢強食則脾劳不渴強飲則胃脹体欲少劳食欲常少劳則勿過少勿令虛冬則朝勿虛夏則夜勿飽早起不在

雞鳴前晚起不過日出後心內澄則真人守其位氣內定則邪物去其身行欺詐則神悲行爭競則神沮輕侮於人當減筭殺害於物必傷年行一善則鬼神歡構一惡則鬼神喜鬼神欲人生鬼神欲人死常欲寬泰自居恬淡自守則神形安靜災病不生仙錄必書其名死籍必消其咎養生之理盡在此矣至於鍊瓊丹而補腦化金液以留神此上真之妙道非食穀啗血越分而修之萬人之中得者殊少深可誡焉出老子養生要訣

養生有五難名利不滅此一難也喜怒不除此二難也聲色不去此三難也滋味不絕此四難也神慮精散此五難也五者必存雖心希難老口誦至言咀嚼英華呼吸太陽不能不夭其年也五者無於胸中則信順日深玄德日全不祈喜而自福不求壽而自延此養生大理所歸也嵇康養生論

聖人一度循軌不變其宜不易其常放準修繩曲因其當夫喜怒者道之邪也憂悲者德之失也好憎者心之過也嗜慾者性之累也人大怒傷陰大喜墜陽薄氣發瘖驚怖為狂憂悲多恚病乃成積好憎繁多禍乃相隨故心不憂樂德之至也通而不變靜之至也嗜欲不載虛之至也無所好憎平之至也不與物散粹之至也能此五者則通於神明通於神明者得其內者也淮南子

夫孔竅者精神之戶牖也而氣志者五臟之使佐也耳目淫於聲色之樂則五藏搖動而不定也五藏搖動而不定則血氣滔蕩而不休氣血氣滔蕩而不休則精神馳騁於外而不守矣精神馳騁於外而不守則禍福之至雖如丘山無由識之矣使耳目精明玄達而無誘慕氣志虛靜恬愉而省嗜慾五藏定寧充盈而不泄精神內守形骸而不外越則望於往世之前而視於來事

之後猶未足為也豈有禍福之閒哉故曰其出弥遠其知弥少以言夫精神之不可使外淫也故五色乱目使目不明五声譁耳使耳不聰五味乱口使口爽傷趣舍滑心使行飛揚此四者天下之所養性也然皆人累也故曰嗜慾者使人之氣越而好憎者使人之心劳弗疾去則志氣日耗夫人之所以不能終其壽命而中道夭於刑戮者何也以其生生之厚夫惟能無以生為者則所以脩得生也 同上

夫悲樂者德之邪也而喜怒者道之過也好憎者心之暴也故曰其生也天行其死也物化靜則與陰俱閉動則與陽俱開精神澹然無極不與物散而天下自服故心者形之主也而神者心之宝也形劳而不依則蹶精用而不已則竭是故聖人貴而尊之不敢越也 同上

君子行正氣小人行邪氣内便於性外合於義脩理而動不繫於物者正氣也推於滋味淫於声色發於喜怒不顧後患者邪氣也邪與正相傷欲與性相害不可兩立一植一廢故聖人損欲而從事於性 同上

凡治身養性節寢處適飲食和喜怒便動静内在已者得而邪氣日而不生豈若憂瘕疵之與痤疽之發而預備之哉 同上

凡夫之徒不知益之為益乃又不知損之為損也大損易知而速焉益难知而遲焉而尚不寤其易亦安能識其难哉夫損之者如灯火之消脂莫之見也而忽尽矣益者如禾苗之播殖莫之覓也而忽茂矣故治身養性務謹其細不可以小益為不平而不修不可以小損為無傷而不防凡聚小所以就大損一所以至億也若能愛於微成之於著者則當乎知道矣 抱朴子

養生以不傷爲本此要言也且才所不逮而困思之傷也力所不勝而強擧之傷也悲哀憔悴傷也喜樂過差傷也汲汲所欲傷也戚戚所患傷也久談言笑傷也寢息失時傷也挽弓引弩傷也沉醉嘔吐傷也飽食即卧傷也跳走喘乏傷也歡呼哭泣傷也陰陽不交傷也積傷至盡則早亡早亡非道也是以養性之方唾不及遠行不疾步耳不極聽目不及視坐不至久卧不及疲先寒而衣先熱而解不欲極飢而食食不可過飽不欲極渴而飲飲不可過多凡食多則結積聚飲過則成痰癖也不欲甚劳甚逸不欲起晚不欲汗流不欲多睡不欲奔車走馬不欲極目遠望不欲多啖生冷不欲飲酒當風不欲數數沐浴不欲廣志遠願不欲規造異巧冬不欲極温夏不欲窮凉不欲露卧星下不欲眠中見扇大寒大熱大風大霧皆不欲冒之五味入口不

欲徧多故酸多傷脾苦多傷肺辛多傷肝鹹多傷心甘多傷腎

此五行自然之理也凡言傷者亦不便覺也謂久則損壽耳上同

古之知道者築壘以防邪疏源以毓真深居靜處不為物攖動息出

入而與神氣俱魂魄守戒謹室其兌專一不分真氣乃存上下

灌注氣乃流通如水之流如日月之行而不休陰營其藏傷固

其府流源泄泄淵而不溢沖而不盈夫長之謂久生日華子

里語有之人在世間日失一日如牽牛羊以詣屠所每進一步而去

死轉近此譬雖醜而實理也達人所以不愁死者非不欲求亦

固不知所以免死之術而空自煎愁無益於事故云樂天知命

故不憂耳非不欲久生也且夫深入九泉之下長夜罔極始為

螻蟻之糧終與塵壤合體令怛然心熱不覺咄嗟若心有求生

之志何可不棄置不急之事以脩玄妙之業哉抱朴子

世人不察唯五穀是嗜聲色是躭目惑玄黃耳務淫哇滋味煎其腑臟醴醪煮其腸胃香芬腐其骨髓喜怒悖其正氣思慮消其精神哀樂殃其平粹矣以草木之輕攻之者非一途易竭之身而內外受敵身非木石其能久乎嵇康養生論

大凡人生先期元氣聚而為四氣人多不明四氣之中各主生死一曰乾元之氣化為精精反為氣精者連於神精益則神明精固則神暢神暢則生健若精散則神疲精竭則神去神去則死二曰坤元之氣化為血血復為氣氣血者通於肉血壯則體豐血固則顏盛顏盛則生合若血衰即髮變血敗則髓空髓空則死三曰庶氣庶氣者一元交氣氣化為津津復為氣氣運於生生託於氣陰陽動息滋潤形骸氣通則生氣乏則死四曰穀氣穀氣者穀氣也穀濟於生終誤於命食穀氣雜命從穀氣滅死精錄

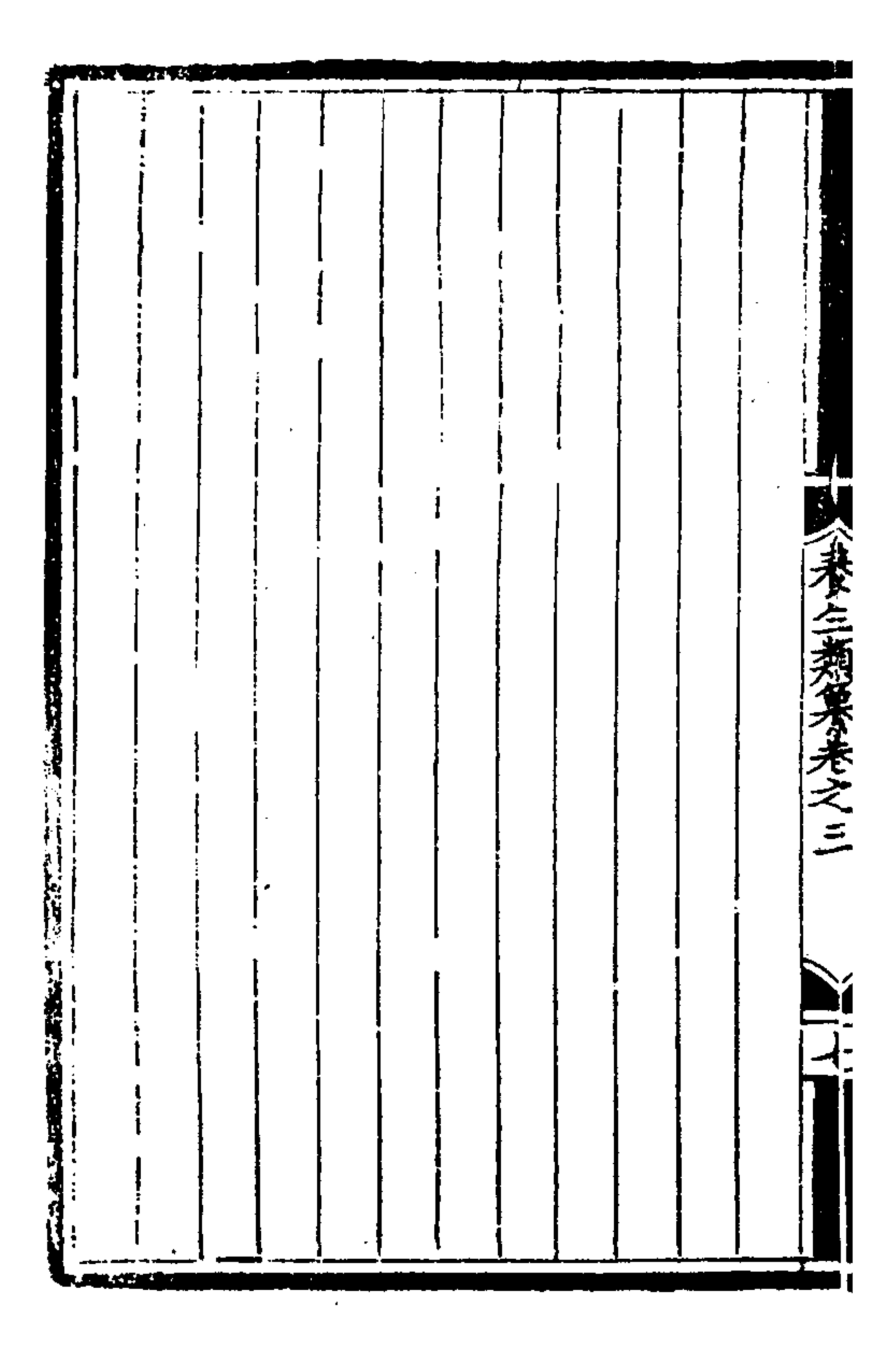
附血氣能附生當使循環即身永固乾元之陽陽居陰位臍下氣海是也坤元之陰陰居陽位腦中血海是也生者屬陽陽貫五臟喘息之氣是也死者屬陰陰納五味穢惡之氣是也氣海之氣以壯精神以填骨髓血海之氣以補肌膚以流血脈喘息之氣以通六腑以扶四肢穢惡之氣以亂身神以腐五臟諧生

形者生之氣也心者形之主也神者心之寶也故神靜而心和心和而形全神躁則心蕩心蕩則形傷將全其形先在理神故恬和養神則自安於內清虛棲心則不誘於外神恬心清則形無累矣虛室生白人心若空虛則純白不濁吉祥至矣人不照於昧金而照於瑩鏡者以瑩能明也不鑑於流波而鑑於靜水者以靜能清也鏡水以清明之性故能形物之形由此觀之神照則垢滅形靜而神清垢滅則內慾永盡神清則外累不入今清歌

奏而心樂悲聲發而心哀夫七竅者精神之戶牖也志氣者五臟之使候也耳目誘於聲色鼻口之於芳味四體之於安適其情一也則精神馳騖而不守志氣縻於趣捨則五臟滔蕩而不安嗜慾之歸於外心腑壅塞於內曼衍於荒淫之波留連於是非之境而不敗德傷生者蓋亦寡矣是以聖人清目而不視聰耳而不聽閉口而不言棄心而不慮貴身而忘賤故尊勢不能動樂道而忘貧故厚利不能傾容身以怡情而遊一氣浩然純白於衷故形不養而神自全心不勞而道自至也劉子

身之有慾如樹之有蝎樹抱蝎則還自鑿人抱慾而反自害故蝎盛則木折慾熾而身亡將收情慾先斂五關五關者情慾之路嗜慾之府也目愛彩色命曰伐性之斤耳樂淫聲命曰攻心之鼓口貪滋味命曰腐腸之藥鼻悅芳馨命曰燻喉之烟身安輿駟

命曰召蹷之機此五者所以養生亦以傷生耳目之於聲色鼻口之於芳味肌體之於安適其情也然亦以之死亦以之生或爲賢智或爲癡愚由于處之異也同上



養生類纂卷第四

寮菴周守忠纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頍校正重刊

天文部

天 日月 星 雲漢 風雨 虹霓

霧 露 霜 雪 雹 雷

熱寒

天

勿指天地以證鄙懷太上感應篇

勿惄天同上

日月

勿怒目視日月令人失明千金要方

久視日月令人損目瑣碎録

勿輙指三光久視日月感應篇

日月當前莫作溲袁天罡陰陽禁忌曆

凡行坐立勿背日吉千金要方

對三光濡溺則折人年壽玉山記

對月貪歡成疾華陀中藏經

凡小兒勿令指月兩耳後生瘡欲断名月食瘡擣蝦蟇末傅即差云笈七籤

星

久視星辰令人損目瑣碎録

勿唾流星感應篇

夜觀星斗認取北斗中星者則一生無眼疾也瑣碎録

俗傳識大人星不患瘡同上

雲漢

久視雲漢令人損目瑣碎錄

風雨

大風大雨不可出入瑣碎錄

當風取凉冐雨而行成疾華陀中藏經

凡在家及外行卒逢大飄風暴雨皆是諸龍鬼神行動經過所致宜入室閉户焼香静坐安心以避之待過後乃出不介損人或當時雖未若於後不佳矣千金要方

勿訶風駡雨感應篇

梅雨水洗瘡疥滅瘢入醬令易熱沾衣便腐以梅葉湯洗之則脫本草

虹霓

勿指虹霓感應篇

螮蝀在東莫之敢指毛詩

霧

王尓張衡馬均者昔俱冒霧行一人無恙一人病一人死無恙者飲酒病者食死者空腹博物志

且行大霧中宜飲酒酒掛辟惡也本草

陰霧中不可遠行千金要方

凡重霧三日必大雨雨未降霧不可冒行帝王世紀

露

栢葉上露主明目本草

百花上露令人好顏色同上

百草頭秋露水愈百疾令人身輕不飢肌肉悅澤同上

繁露水是秋露繁濃時也作盤以收之煎令稠可食之延年不飢

凌霄花上露水損人目酉陽雜俎

霜

冬霜寒無毒團食者主解酒熱傷寒鼻塞酒後諸熱面赤者本草

雪

大雪中跣足不可便以熱湯洗或飲熱酒足指隨墮瑣碎録

臘月雪水調寒食麵爲糊表背書畫不生蠹同上

雹

雹主醬味不正當時取一二升醬甕中即如本味本草

雷

君子若有疾風迅雷則必變雖夜必興衣服冠而坐出礼記註云謂

敬天之怒也論語云迅雷風烈必變

雷鳴勿仰卧 瑣碎錄

雷初鳴打床薦則去壁蝨 同上

雷不蓋醬俗說令人腹中雷鳴 風俗通

卒逢震雷宜入室閉戶燒香靜坐安心以避之 千金要方

熱寒

凡人觸寒來勿面臨火上成癇起風眩頭痛 云笈七籤

勿大濕消骨髓勿大寒傷飢肉 同上

寒腰失節傷人 同上

勿觸冷開口 千金要方

觸寒來者寒未解食熱食成刺風 同上

先寒而衣先熱而解 抱朴子

大寒大熱不可出入 瑣碎錄

伏熱者不可飲水衝寒者不得飲湯同上

積寒而寢成疾華陀中藏經

養生類纂卷第四

養生類纂卷第五

霽菴周守忠纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頻校正重刋

地理部

地　山　江河　水　氷

地

等閑刀畫地多招不祥事玄宗皇帝雜忌

掘地二尺以下即有土氣慎之為佳千金要方

卧伏地大凶同上

山

行山中見小人乘車馬長七八寸者肉芝也捉取服之即仙矣抱朴子

入名山必齋五十日牽白犬抱白雞以白鹽一升山神大喜芝草異

藥宝玉爲符未到山百步呼曰林兵此山王主者名知之却百邪 地鏡

入山山精老魅多來試之或作人形當懸明鏡九寸於背後以辟衆惡又百鬼老物雖能變形而不能使鏡中形影變也其形在鏡中則消亡退步不敢爲害也 云笈七籤

諸山有孔云入採宝者唯三月九月餘月山閉氣交死也 千金要方

入山之日未至山百步先却行百步反是乃登山山精不犯人衆邪伏辵百毒藏匿 神仙傳

如入山林默念儀方不見蛇狼念儀康不見虎 瑣碎錄

入深山將後裾摺三指插於腰蛇虫不敢近也 同上

江河

渡江河者朱書禹字佩之免風濤保安吉 瑣碎錄

渡江不恐惧法旋取净笔研墨写土字或以手画之亦可同上又袁天罡阴阳禁忌历云过水手中书土字自然渡浪不能翻

水

凡遇山水坞中出泉者不可久居当食作瘿病千金要方

深阴地冷水不可饮必作痎疟同上

凡山水有沙虱处勿在中浴害人欲渡者随驴马后急渡不伤人同上

凡水有水弩处射人影即死欲渡水者以物打水其水弩即散急渡不伤人同上

远行触热途中逢河勿洗面生乌䵟同上

深山大泽中不可处恐寒气逼人真气西山记

陂湖水误饮小鱼入腹即成鱼瘕病巢氏病源

井水沸不可食之害人本草

屋漏水誤食必成惡疾 同上

塚井水有毒人中之者立死欲入塚井者當先試之法以鷄毛投井中毛直而下者無毒毛廻旋而舞似不下者有毒以熱醋數斗投井穴中則可入矣 同上

甑氣水主長毛髮以物於炊飯時承取沐頭令髮長密黑潤不能多得朝朝梳小兒頭漸漸覺有益好 同上

取日月不照自然水一升與鮐魚目三七對同和塗面見鬼可捕無隱矣 墨子秘錄

以磨刀水洗手面生癬名刀癬 巢氏病源

狗舐之水用洗手面生癬白點徹癢是也 同上

盆盛水飲牛用其餘水洗手面生癬名牛癬 同上

凡新汲水必有塵垢先淨洗一青石置瓮中然後下水塵垢皆聚於

石上水不復濁三兩日一洗甕石依前安石若江水井水已濁便要吃時研杏仁少許澆甕中以杖攪十數匝移時水自清林泉備用

氷

氷大寒暑夏盛熱食此與氣候相反恐入腹冷熱相激却致諸疾也本草

凡夏用氷正可隱映飲食令氣冷不可打碎食之雖復當時暫快久皆成疾食譜

養生類纂卷第五

養生雜類卷第六

榮菴周 守忠

人事部一

形體 涕唾 汗 噫 便溺 行

立 坐 早起 夜起 愁泣 怒叫

喜笑 歌舞 思念 睡臥 枕附 夢 覺

身體

五臟神喜香齋則氣清神悅百病不生 瑣碎錄

勿令髮覆面不祥 千金要方

勿舉足向火 同上

誤食耳垢令人病耳聾置之懷神間治忘 瑣碎錄

極熱扇手心五体俱凉 同上

若要安三里不要乾患風疾人宜灸三里者五臟六腑也溝渠也常欲宣通即無風疾 同上

凡五色皆損目唯皂䴀屏風可養目力 同上

肝惡風心惡熱肺惡寒脾惡溫腎惡濕 同上

亂頭髮不可頓壁縫房內招祟 瑣碎錄

頭髮不可在魚鮓中殺人 同上

老翁鬚鬢一大把酒水各一碗煎服之治瘰癧 同上

飲不醉不昏耳不乾不聾 同上

亂髮放火爐久而發腦癰瘡癤 同上

張蒼常服人乳故年百歲餘肥白如瓠 本草

收自己亂頭髮洗淨乾每一兩入椒五十粒泥固封入爐大火一煅如黑糟細研酒服一錢上鬚髮長黑 同上

劉君安燒自己髮合頭垢等分合服如大豆許三丸名曰還精令頭不白

服氣精義

取七歲男齒女髮與自己頭垢合燒服之一歲則不知老常為之使老有

少容也 刘根别傳

有飲油五斤以来方始快意長得吃得安不尔則病此是髮入胃被氣

血裹了化為虫治用雄黄半兩為末水調服虫自出如虫出活者置

於油中逡巡間自耗 夏子益治奇疾方

去鼻中毛神道往来則為廬宅晝夜綿綿無休息也黄庭經註又云笈

七籤除鼻中毛所謂通神路也

誤食頭髮成髮瘕病 巢氏病源

爪筋之窮不數截筋不替 云笈七籤

凡梳頭髮及爪皆理之勿投水火正尔抛擲一則敬父母之遺體二則有

烏日鵂鶹夜入人家取其爪髮則傷魂 同上

甲寅日可割指甲午日可割脚甲此三尸遊處故以割除以制尸魄也 同上又云凡寅日去手爪甲午日去足爪甲名之斬三尸

涕唾

不可對北涕唾 感應篇

飲玉泉者令人延年除百病玉泉者口中唾也雞鳴平旦晡時黃昏夜半一日一夕凡七漱玉泉飲之每飲輒滿口咽之延年 云七笈籤

勿向西北唾犯魁罡神凶 千金要方

咳唾涕不可遠成肺病令人手足重及背痛欬嗽 同上

遠唾不如近唾近唾不如不唾 瑣碎錄

遠唾損氣多唾損神 同上

勿咳唾失肌汁 云笈七籤

多唾令人心煩 同上

俗人但知貪於五味不知有元氣可飲聖人知五味之毒焉故不貪知元氣可服故閉口不言精氣息應也唾不咽則氣海不潤氣海不潤則津液乏是以服元氣飲醴泉乃延年之本也 同上

若能竟日不唾涕者亦可含一棗咽津液也 王母內傳又云笈七籤日人欲終日不涕唾常含棗核咽之令人受氣生津液也取津液非咽核

亥子日不可唾亡精失氣減損年命 神仙傳

汗

大汗急傳粉著汗濕衣令人得瘡大小便不利 養生要集

飲食飽甚汗出於胃飽甚胃滿故汗出於胃也驚而奪精汗出於心

驚奪心精神氣浮越陽內薄之故汗出於心也持重遠行汗出

於腎骨勞氣越腎復過疲故持重遠行汗出於腎也疾走

恐懼汗出於肝暴役於筋肝氣罷極故疾走恐懼汗出於肝也

搖体勞苦汗出於脾搖体勞苦謂動作施力非疾走遠行也然

動作用力則穀精四布脾化水穀故汗出於脾也 出黃帝素問

勞傷汗出成疾 華佗中藏經

汗出毛孔開勿令人扇涼亦為外風所中 四時養生論

人汗入諸肉食之作丁瘡 本草又巢氏病源云人汗入諸肉食作癰癤

多汗損血 瑣碎錄

背汗倚壁成遁注病 巢氏病源謂勞氣流注經絡四支流腹內痛也

大汗勿偏脫衣喜偏風半身不遂 同上

嚏

向日取嚏法欲得延年洗面精神至日更洗漱也日出三丈正面向日口吐死氣服日後便為之死氣四時吐之也鼻喻日精須鼻得嚏便止是為氣通若不得嚏以軟物通導之使必得嚏也以補精復胎長生之方也向日正心欲得使心正常以日出三丈取嚏訖仍為之齚手著兩肩上在手在上以日當心開衣出心令正當之常能行之佳 云笈七籤

食後以小紙撚打噴嚏數次氣通則目自明痰自化 瑣碎錄

便溺

不可對北溺 感應篇

忍尿不便膝冷成痺 千金要方

忍大便不出成氣痔 同上

小便勿努令兩足及膝冷同上

丈夫飢欲坐小便若飽則立小便慎之無病同上

大便不用呼氣及強努令人腰疼目澀宜任之佳同上

夜間小便時仰面開眼至老眼不昏瑣碎錄

忍小便成淋疾同上

久忍小便成冷痺云笈七籤

凡人求道勿犯五逆有犯者凶大小便向南一逆向北二逆向日三逆向月四逆仰視天及星辰五逆同上

行

行不得語令人失氣千金要方

凡欲行來常存羽罡在頭上所向皆吉同上

行及乘馬不用迴顧則神去同上

夜行用手掠腦後髮長精神鬼魅不敢近瑣碎錄　夜行損筋同上

夜行常琢齒琢齒亦無正限數也然鬼邪畏琢齒声是故不得犯人真誥

行不多言恐神散而損氣西山記

夜行及冥卧心中恐者存日月還入於明堂中須史百邪自滅山居

恒你此為佳同上

夜歸左手或右手以中指書手心作我是鬼三字再握固則不恐懼瑣碎錄

久行傷筋勞於肝也黃帝素問

立

久立傷骨勞於腎也黃帝素問

久立則腎病華陀中藏経

久立低湿成疾同上

坐

坐立莫於灯心後使人無事夜牽連秦天剛陰陽禁忌曆

久坐傷肉勞於脾也 黄帝素問 坐臥於塚墓之間精神自散 西山記

勿跂床懸脚成血痹兩足重腰疼 千金要方 飽食終日久坐損壽 同上

勿豎膝坐而交臂膝上不祥 雲笈七籤 勿北向坐思惟不祥起 同上

枯木大樹之下不可息防陰氣觸人陽神 同上

坐臥莫當風頻於暖處浴 孫真人枕中歌

暑月日曬處雖冷石不可便坐熱則令人生瘡冷則成小腸氣 瑣碎錄

早起

清旦常言好事勿惡言聞惡事即向所來方三唾之吉又勿嗔怒勿叱咤咄呼勿嗟嘆勿唱奈何名曰請禍 千金要方

凡雞鳴時叩齒三十六遍訖舐唇漱口舌撩上齒咽之三過殺虫補虛勞令人強壯 瑣碎錄 早起先以左足下床則一日平寧 同上

早起以左右手摩腎次摩脚心則無脚氣諸疾成以熱手摩面上則

令人悅色以手背揉眼則明目

煖生薑早晨含少許生胃氣辟山瘴邪氣同上

每日下床先左脚念乾元亨利貞下右脚念日日保長生如此各念三遍則終日吉同上

晨興以鍾乳粉入白粥中拌和食之極益人同上

早起不可用刷牙子恐根浮疎牙踈易揺久之患牙疼蓋刷牙子皆是馬尾爲之極有所損今時出牙者盡用馬尾灰蓋馬尾能腐齒齦同上

早起東向坐以兩手相摩令熱以手摩額上至頂上滿二九止名曰存泥丸太平御覽

清旦初起以兩手叉兩手極上下之二七止令人不聾次縮鼻閉氣右手從頭上引左耳二七止次引兩髮鬢舉之令人血氣流通

頭不白又摩手令熱以摩身体從上至下名乾浴令人勝風寒時氣寒熱頭疼百病皆除之同上

凡人旦起常言善事天與之福云笈七籤

夜起

夜起裸形不祥云笈七籤

夜起坐以手攀脚底則無筋轉之疾瑣碎錄

悲泣

勿久泣神悲感云笈七籤

大愁氣不通同上　多愁則心懾小有經

學生之法不可泣淚及多唾泄此皆為損液漏精使喉腦大竭是以真人道士常吐納咽味以和六液真誥　不可對灶哭感應篇

哭者亦趣死之音哀者乃污骨之大患恐吾子未悟之相為覺耳同上

哭泣悲來漸哭訖不用即食久成氣病巢氏病源

不可泣哭便喉澁大渴同上憤懣傷神通於舌損心則謇吃同上

怒叫

勿朔旦號怒感應篇

勿對北惡罵同上

勿向灶罵詈不祥千金要方

勿卒呼驚嵬勿恚怒神不樂云笈七籤

多怒則百脉不定小有經

喜笑

大樂氣飛揚云笈七籤

多笑則傷臟多樂則意溢多喜則忘錯昏乱小有經

恣樂傷魂魄通於目損於肝則目暗巢氏病源

笑多則腎轉腰痛同上

歌舞

不可晦朔歌舞感應篇

不可對灶吟詠同上

凡欲眠勿歌詠不祥云笈七籤

慎勿上床卧歌凶同上

語言

凡言語讀誦常想聲在氣海中千金要方

食上不得語語而食者常患胷背痛同上

寢卧不得多言笑言五藏如鍾磬不懸則不可發聲同上

行不得語若欲語須住乃語行語則令人失氣也同上

眠勿大語損人氣力同上

走不得大語瑣碎錄

多語則氣爭云笈七籤

不得與女人語笑同處致尸鬼惑乱精神太一真君

食不語寢不言論語

思念

勿念内志恍惚云笈七籤

多思則神怠多念則神散小有經

不可北向思惟不祥起云笈七籤

思慮傷心心傷則吐衄血發則髪焦巢氏病源

睡卧枕附

久卧傷氣勞於肺也黄帝素問

不可當風卧不可令人扇之皆卧得病也千金要方

凡人卧春夏向東秋冬向西頭勿北卧及墻北亦勿安床同上

凡欲眠勿歌詠不祥同上

上床坐先脫左足卧勿當舍脊下卧訖勿留灯燭令魂魄及六神不安多愁怨人頭邊勿安火炉日久引火氣頭重目赤睛及鼻乾同上

夜卧當耳勿有孔吹人即耳聾同上

夏不困露面卧令人面皮厚喜成癬或作面風同上

冬夜勿覆其頭得長壽同上

凡人卧勿以脚懸蹹高處久成腎水損房足冷同上

不得晝眠令人失氣同上

卧勿大語損人氣力同上

暮卧常習閉口口開即失氣且邪惡從口入久成消渴及失血色同上

屈膝側卧益人氣力勝正偃卧。按孔子不尸卧，故曰睡不厭蹴，覺不厭舒。同上

凡人舒睡則有鬼痛魔邪。同上

凡眠先卧心後卧眼，一夜當作五度反覆，常逐更轉。同上

勿濕頭卧，使人頭風眩悶，髮禿面黑，齒痛耳聾，頭生白屑。同上

凡睡覺勿飲水更眠，令人作水癖。巢氏病源

夜卧或側或仰，一足伸屈不並，則無夢泄之患也。瑣碎錄

臨卧用黄栢皮塞灸含少許，一生不患咽喉。同上

雷鳴勿仰卧。同上

人睡著不可將筆畫面，其人神魂外遊，回視不認，尸有至死者。同上

卧處不可以首近火，必有目疾，亦不可當風，必患頭風等疾，背受風則嗽，肩無禁。同上

多睡令人目盲云笈七籤

丈夫勿頭北向卧令人神不安多愁忘上同

凡人卧不用隱膊下令人六神不安上同

凡卧欲得數側語笑欲令至少莫令声高上同

慎勿上床卧歌凶上同

暮卧先讀黃庭内景玉經一遍乃卧使人魂魄自然制煉常行此法二十八年亦成仙矣正一修真旨要

飽食便卧損壽也上同

人若睡必須側卧踡跼陰魄全也亦覺即須展兩脚又兩手令氣通遍運身陽氣布也云笈七籤

寢無伏出礼記又云笈七籤云將卧伏卧床凶

夜卧自膝以下常須覆濟被不如此則風毒潛入血氣不行直至頂

來頑痺癱緩軟脚偏風因茲交至 四時養生論

睡不張口恐氣泄而損神 西山記

卧濕當風則真氣自弱 同上

夜卧當耳勿得有孔風入耳中喜令口喎 巢氏病源

飽食仰卧久成氣疾病頭風 同上

人見十步直墻勿順墻而卧風利吹人必發癲癇及躰重 同上

汗出不可露卧及浴使人身振寒热風疹 同上

麻黄末五分日中面向南杵之水調方寸七日可三服不睡若要睡

用糯米粥葵菜湯觧之依舊此煉丹守炉之秘法也 墨子秘錄

麥通草茗飲之不睡矣 同上

将麝香一劑安於枕中能除邪辟惡 狐剛子粉圖

决明子置之枕中最明眼 瑣碎錄

不可用菊花為枕久之令人腦冷同上

神枕法昔太山下有老翁者失其名字漢武東巡見老翁鋤於道背上有白光高數尺帝怪而問之有道術否老翁對曰臣昔年八十五時衰老垂死頭白齒落有道士者教臣服棗飲水絕穀并作神枕法中有三十二物其三十二物中二十四物善以當二十四氣其八物毒以應八風臣行之轉少白髮返黑墮齒復生日行三百里臣今年一百八十矣不能棄世入山顧戀孫子復還食穀又已一十餘年猶得神枕之力往不復老武帝視老翁顏狀當如五十許人驗問其鄰皆云信然帝乃從受其方作枕而不能隨其絕穀飲水也方用五月五日七月七日取山林柏以為枕長一尺二寸高四寸空中容一斗二升以柏心赤者為蓋厚二分蓋致之令密又當使可開用也又鑚蓋上為三行行

四十孔凡一百二十孔令容粟米大其用藥芎藭當歸白芷辛夷杜衡白朮藁本木蘭蜀椒桂乾薑防風人參桔梗白薇荊實肉蓯蓉飛廉柏實薏苡子款冬花白衡秦椒蘪蕪凡二十四物以應二十四氣加毒者八物應八風烏頭附子藜蘆皂莢䓕草礬石半夏細辛右三十二物各一兩皆㕮咀以毒藥上安之滿枕中用布囊以衣枕百日面有光澤一年体中所疾及有風疾一一皆愈差而身盡香四年白髮變黑齒落更生耳目聰明神方驗秘不傳非其人也藁本是老芎藭母也武帝以問東方朔答曰昔女廉以此方傳玉青玉青以傳廣成子廣成子以傳黃帝近者穀城道士淳于公枕此藥枕耳百餘歲而頭髮不白夫病之來皆從陽脈今枕藥枕風邪不得侵人矣又雖以布囊衣枕猶當復以幃囊重包之須欲卧枕時乃脫去之耳詔賜老翁

延帛老翁不受曰陛下好善故進之耳帝止 云笈七籤

益眼者無如磁石以為盆枕可老而不昏 寧王宮中用之 豐寧傳

夢

夜夢惡不須說旦以水面東噀之呪曰惡夢著草木好夢成寶玉即無咎矣 千金要方

說夢者凶 千金翼方

善夢可說惡夢默之則使人延命矣 出云笈七籤 又千金要方云夢之善惡皆勿說為吉

夜行觸而寢招惡夢 瑣碎錄

枕麝香一具於頭間辟水沫之來絕惡夢矣 真誥

覺

人卧不悟皆是魂魄外遊為他邪所拘錄欲還未得致成魘也 忌火

照火照則神䰟遂不復入乃至於死而人有於灯光前魘者是

本由明出是以不忌火也巢氏病源

人魘勿燃明喚之魘死不疑闇喚唯好得遠喚亦不得迫而急喚亦

喜失䰟魄也同上

夜卧以鞋一覆一仰亦無魘惡夢瑣碎錄

枕北而寢多魘同上

夜魘之人急取梁塵吹鼻中即醒同上

取雄黃一塊帶之不魘並于秘錄

人忽不寤勿以灯照之殺人但痛嚙拇指甲際而唾其面則活取韭

擣汁吹鼻中薤汁亦得冬月用韭根汁灌於口中葛洪肘後方

養生類纂卷第七

寀菴周守忠纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頻校正重刊

人事部一

沐浴

沐浴未乾而熟睡成疾　華佗中藏經

浴冷水則生腎痹之疾　同

新沐髮訖勿當風勿濕縈髻勿濕頭卧使人頭風眩悶髮禿面黑齒痛耳聾頭生白屑　千金要方

夜沐髮不食即卧令人心虛饒汗多夢　上同

熱泔洗頭冷水濯之作頭風上同

飲水沐頭作頭風上同

冬浴不必汗出霡霂上同

時行病新汗方解勿冷水洗浴損心上同

凡居家不欲數沐浴若沐浴必須密室不能大熱亦不得大寒皆生百疾上同

沐浴後不得觸風寒上同

飢忌浴飽忌沐沐訖須進少許食飲乃出上同

常以晦日浴朔日沐吉上同

沐浴忌三伏二社四杀日宜擇申酉亥子日大吉也瑣碎錄

人能一生断沐未然眼疾上同

洗頭不可冷水成頭風疾上同

浴出不可和衫裙寢熟恐成外腎疼腰背拳曲 上同

有目疾切忌酒後澡浴令人目盲 上同

飽食沐髮作頭風 巢氏病源

汗出不可露卧及浴使人身振寒熱風疹 上同

沐與浴同日凶 千金翼方又云夫妻同日沐浴凶

舊說眼疾不可浴浴則病甚至有失明者白彥良云未壯之前歲歲患赤眼一道人勸但能斷沐頭則不復病此彥良不沐今七十餘更無眼疾 方勺泊宅編

向午後陰氣起不可沐髮令人心虛饒汗多夢及頭風也 云笈七籤

汗出不宜洗身令人五藏乾少津液 上同

沐浴無常不吉 上同

新沐浴訖不得露頭當風不幸得大風刺風疾 上同

五香沐浴者青木香也青木華葉五節五五相結故辟惡氣檢魂魄

制鬼烟致靈跡以其有五五之節所以為益於人耳此香多生滄浪之東東方之神人名之為青木之香焉 同

沐浴用五種香湯一者白芷能去三尸二者桃皮能辟邪氣三者柏葉能降真仙四者零陵能集靈聖五者青木香能消穢召真 沐浴身心經

上元齋者用雲水三斛青木香四兩真檀七兩玄參二兩門種合煮一沸清澄適寒溫先沐後浴此雜辦者用桃皮竹葉剉之水一二斛隨多少煮一沸令有香氣辟惡除不祥沐浴室令香淨勿近圂圊勿過井灶勿傍堂壇勿用穢地 洞神經

甑氣水沐髮令髮長密黑潤 本草

沐用旬浴用五夫五則五氣流傳浴之榮衛通暢旬則數滿復還真

氣在腦沐之則耳目聰明若頻頻浴者血凝而氣散雖飢体光澤而氣自損故有癰疽之疾若氣不勝血神不勝形也若頻頻沐者氣壅於腦滯于中令人体重形瘦久而經絡不能通暢故古人以陽養陽陽不耗散以陰煉陽陽必損弱西山記

數澡洗每至甲子當沐不亦當以幾月旦使人通靈浴不患數患人不能耳蕩鍊尸臭而真氣來入正一平經

沐浴不數魄之性也違魄反真是煉其濁穢魄自亡矣真誥

洗面

旦起勿開目洗面令人目澀失明饒淚千金要方

盛熱中自日中來不得用冷水沃面恐成目疾也瑣碎錄

叩齒

叩齒之法左相叩名曰打天鐘右相叩名曰搥天磬中央上下相叩

名曰鳴天鼓若卒遇凶惡不祥當打天鐘三十六遍若經凶惡辟邪威神大呪當槌天磬三十六遍若存思念道致真招靈當鳴天鼓當以正中四齒相叩閉口緩頰使聲虛而深響也九真高上寶書神明經

夜行常琢齒琢齒亦無正限數也煞鬼邪鬼常畏琢齒聲是故不得犯人也若兼之漱液祝說亦善昔鮑助為都不學道亦不知法術年四十餘忽得面風氣口目不正恐入口而兩齒上下惟相切拍甚有聲響如此晝夜不止得壽百二十七歲真誥

齒骨之窮朝夕琢齒齒不齲雲笈七籤

齒宜數叩黃庭內經

朝暮叩齒以會身神黃庭外經註

櫛髮梳附

櫛頭理髮欲得過多通流血氣散風濕也數易櫛更番用之也亦不可頻解髮也櫛之使多而不使痛亦可令侍者櫛取多也於是血液不滯髮根常堅 真誥

髮宜多櫛 黄帝内經

髮是血之餘一日一度梳 瑣碎錄

髮血之窮千過梳髮髮不白 云笈七籤

玳瑁梳能去風屑 瑣碎錄

孫思邈以交加木造百齒梳用之養生要法也 燕人直說

漱口

食罷當漱口數過令人牙齒不敗口香 千金要方

熱食訖以酢漿漱口者令人口氣常臭作䘌齒病 同上

汗出不宜洗身漱口令人五藏乾少津液 云笈七籤

熱湯不可漱口損牙 瑣碎錄

進士劉遁遇異人曰世人奉養往往倒置早漱口不若將睡而漱去齒間所積牙亦堅固 同上

濯足

濯足而卧四肢無冷疾 瑣碎錄

足是人之底一夜一次洗 同上

凡脚汗勿入水作骨痺亦作遁疾 云笈七籤

齊漿水和粉洗足不病惡瘡 蔡氏□源

交合

凡夏至後丙丁日冬至後庚辛日皆不可合陰陽大凶 千金要方

凡大月十七日小月十六日此名毀敗日不可交合犯之傷血脉 同上

大喜大悲男女熱病未差女子月血新產者不可合陰陽熱疾新差

交者死同上

老子曰凡人生多疾病者是風日之子生而早死者是晦日之子在胎而傷者是朔日之子生而母子俱死者是雷霆霹靂日之子能行步有知而死者是下旬之子兵血死者是月水盡之子又是月蝕之子能胎不成者是弦望之子命不長者是大醉之子不痴必狂者是大勞之子生而不成者是平曉之子意多恐悸者是日出之子好為盜賊貪欲者是禺中之子性行不良者是日中之子命能不全者是日昳之子好詐反妄者是晡時之子不盲必聾者是人定之子天地閉氣不通其子死夜半合陰陽生子上壽賢明夜半後合會生子中壽聰明智惠鷄鳴合會生子下壽尅父母此乃天地之常理也同上

天老曰人禀五常形貌而尊卑貴賤不等皆由父母合會禀氣壽也

得合八星陰陽各得其時者上也即富貴之極得合八星陰陽不得其時者中也得中宮不合八星陰陽得其時者下也得下宮不合此宿不得其時者則為凡人矣合宿交會者非惟生子富貴亦利身大吉八星室參井鬼柳張房心一云凡宿也是月宿所在星可以合陰陽 上同

醉飽交接小者面䵟咳嗽大者傷絕藏脉損命 千金要方

多食生葫行房傷肝氣令人面無色 上同

御女之法能一月再泄一歲二十四泄皆得二百歲有顏色無疾病若加以藥則可長生 上同

患赤目須忌房事不然令人患內障 上同

人年二十者四日一泄三十者八日一泄四十者十六日一泄五十者二十日一泄六十者閉精勿泄若体力猶壯者一月一泄凡

人氣力自有強盛過人者亦不可強忍久而不泄致生癰疽若年過六十而有數旬不得交合意中平平者自可閉固也同上

凡人習交合之時常以鼻多內氣口微吐氣自然益矣交會畢蒸熱是得氣也以菖蒲末三分白粱粉傅摩令燥既使強盛又濕瘡不生也同上

凡欲施瀉者當閉口張目閉氣握固兩手左右上下縮鼻取氣又縮下部及吸腹小偃脊膂急以左手中兩指抑屏翳穴長吐氣并琢齒千遍則精上補腦使人長生若精妄出則損神也同上

交會者當避丙丁日及弦望晦朔大風大雨大霧大寒大暑雷電霹靂天地晦冥日月薄蝕虹蜺地動若御女者則損人神不吉損男百倍令女得病有子必顛癡頑愚瘖瘂聾聵攣跛盲眇多病短壽不孝不仁又避日月星辰火光之下神廟佛寺之中井灶

圊厠之側塚墓尸柩之傍皆悉不可夫交合如法則有福德大智善人降托胎中仍令性行調順所作和合家道日隆祥瑞競集若不如法則有薄福愚痴惡人來託胎中仍令父母性行凶險所作不成家道日否殃咎屢至夫禍福之應有如影響此乃必然之理可不再思之上同

婦人不必顔色妍麗但得少年未經生乳多肥肉益也若細髮目精黑白分明体柔骨軟肌膚細滑言語声音和調四肢骨節皆欲足肉而骨不大亦益也上同

婦人蓬頭蠅面搥項結喉椎声大口高鼻露齒目精渾濁口頷有毛骨節高大髮黄少肉與之交會皆賊命損壽也上同

毎月二十八日人神在陰切忌慾事甚於甲子庚申十五日人神在遍身尤當戒之上同

善攝生者凡覺陽事輙盛必謹而抑之不可縱心竭意以自賊也若一度制得則一度火滅一度增油若不能制縱情施瀉即是膏火將滅更去其油可不深自防上同

房事忌五月五日六日七日十五日十六日十七日二十五日二十六日二十七日為九毒日犯之者不過三年瑣碎錄

房事忌庚申甲子本命生日犯之者各減二年之壽朔日減一紀望日減十年二元日減五年四立二分二至社日各減四年三伏與晦日各減一年又切忌當此日辰不可攝婚姻之禮上同

新沐浴及醉飽遠行歸還大疲倦並不可行房室之事生病切慎之云笈七籤

夫妻晝合不祥上同

終身之忌卧幞燃燭行房上同

歷節疼痛因醉犯房而得之 華佗中藏經

人有所怒血氣未定因以交合令人發癰疽 黄帝雜禁忌法

不可忍小便交合令人淋莖中痛面失血色 同上

遠行疲乏來入房爲五勞虛損 同上

婦人月事未絶而與交合令人成病得白駮 同上

夫學生之夫必夾心養神服食活病使腦宮塡滿玄精不傾然後可以存神服霞呼吸二景耳若數行交接漏泄施寫者則氣穢身亡精灵枯竭雖復玄挺玉籙金書太極者將亦不可解於非生乎在昔先師常誠於斯事云學生之人一接則傾一年藥勢二接則傾二年藥勢過三以往則所傾之藥都亡於身矣是以眞仙之士常愼於此以爲生生之大忌 眞誥

凡甲子庚申之日是尸鬼競亂精神躁穢之日也不可與夫妻同席

及言語面會當清齋不寢警備其日遣諸可欲同上

醉而交接或致惡瘡巢氏病源

醉飽莫行房五藏皆反覆孫真人枕中歌

精液流泉去鼻香註云陰陽交接漏液失精食飲無味鼻失芳香若交接不停鼻必失氣口不得味也黃庭外經

雷電交合之子必病癲狂故曰有不戒其容止者生子不備也玄女中房經

凡月二日三日五日九日二十日此生日也交會令人無疾病千金翼方